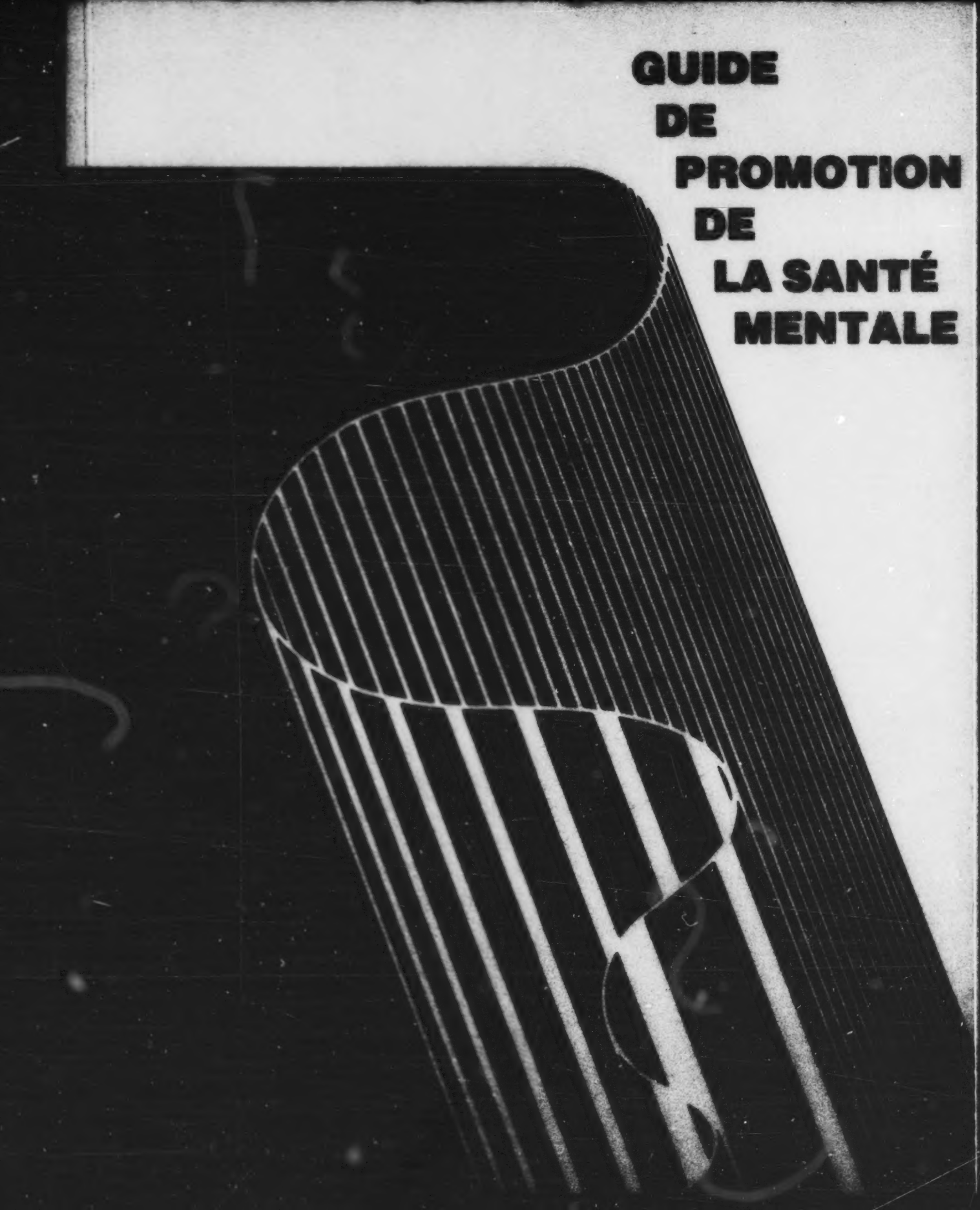
GUIDE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE



85-6283/

GUIDE DE PROMOTION DE LA SANTE MENTALE

Ministère des Affaires sociales
Direction de la santé communautaire
et des politiques de santé

Par: MARC GRENIER, m.d.
et des collaborateurs
du M.A.S. et du
réseau des Affaires
sociales

Octobre 1984

TABLE DES MATIERES

		Pages
1.	Présentation du document	1
2.	Considérations générales	2
3.	Objectifs de communication	3
4.	Discours promotionnel	3
5.	Facteurs de santé mentale	4
6.	Sujets, thèmes, objectifs et éléments du discours promotionnel	5
	1. Bien-être de l'individu et son épanouissement	6
	2. Prise en charge et participation	9
	3. Relations interpersonnelles	10
	4. Développement de l'enfant et vie familiale	12
	5. Insertion sociale	16
	6. Stress	18
	7. Problématiques particulières	19
	a) les changements dans la vie	20
	b) l'adolescence	22
	c) la périnatalité	23
	d) la déficience mentale	25
	e) le travail	26
	f) l'hospitalisation	29
	g) la scolarisation	30
	h) les habitudes de vie	31
	i) les loisirs	32
	j) l'éducation à la sexualité	33
	k) les personnes âgées	38
7.	Conclusion	40
8.	Liste des auteurs et collaborateurs	41
9.	Bibliographie	42

1. Présentation du document

En 1981, le ministère des Affaires sociales (MAS) diffusait l'Avis pour un programme d'information de masse en santé mentale, rédigé par le Comité de la santé mentale du Québec (C.S.M.Q.). (1)

Depuis, la Direction de la santé communautaire et des politiques de santé, du MAS, voulut donner suite à cet Avis, en produisant, en collaboration, un guide devant faciliter l'accessibilité et l'utilisation locales de son contenu.

Ainsi, ce document qui s'est inspiré largement de l'Avis du C.S.M.Q., veut être à la fois un guide et un recueil d'éléments relativement à l'information à donner aux citoyens pour qu'ils parviennent à prendre en charge la conservation de leur santé mentale, à partir de leurs propres ressources ou en recourant, au besoin, aux ressources extérieures disponibles et accessibles.

De plus, il s'adresse à tous les intervenants en santé et en service social, dans l'espoir que leurs tâches soient facilitées auprès de leurs clientèles.

Ce guide fut d'abord élaboré par un groupe de travail MAS-réseau, représentatif des différents milieux de santé et des services communautaires, puis fut l'objet d'une consultation auprès d'autres intervenants, représentatifs des mêmes milieux. (cf. p. 41).

---

(1) Avis pour un programme d'information de masse en santé mentale, Comité de la santé mentale du Québec, ministère des Affaires sociales, Québec 1981.

2. Considérations générales

La promotion de la santé mentale a pour but de fournir à l'individu des connaissances et des moyens pouvant faciliter une démarche active et autonome de sa part, dans le processus de conservation de sa santé mentale.

Les objectifs visés sont des modifications de comportement dans le sens du bien-être de l'individu.

Les moyens relèvent de la transmission de connaissances, de la communication d'expériences significatives, d'informations concernant des ressources extérieures disponibles.

Les connaissances à propos de la santé en général sont de moins en moins le seul fait de spécialistes ou de professionnels(les). Elles sont de plus en plus maîtrisées et vulgarisables. La population est de plus en plus instruite. Les modes de communication sont plus accessibles à tous.

Plus précisément, dans le cadre de ce document, il s'agit de rejoindre la population, autrement que par la seule relation d'aide, en l'informant sur les facteurs favorisant sa santé mentale, et sur les facteurs pouvant la défavoriser, et sur les moyens personnels ou autres pouvant contribuer au maintien des uns et à l'atténuation des autres.

On sait que le seul fait de communiquer de l'information sur la santé, ne suffit pas à modifier des comportements en faveur du bien-être. (1) Il est suggéré d'intégrer le discours ou l'initiative promotionnel dans le cadre d'autres programmes (ex.: loisir vs contitionnement

(1) Programmes de promotion de la santé du MAS: 1978-83; regard critique sur la pertinence. Service de l'évaluation des programmes de santé, M.A.S., 1984.

physique ou activités de création, programme de création d'emplois vs développement d'une compétence ou d'un talent, etc.); ou encore en l'intégrant dans un programme multifactoriel pouvant atteindre plusieurs problèmes ponctuels (ex.: programme de conditionnement physique vs obésité, stress au travail, isolement, inactivité, etc.

3. Objectifs de communication

La promotion de la santé mentale s'intéresse surtout aux facteurs favorisant la santé mentale.

Ainsi, ses objectifs de communication sont:

- fournir des connaissances de base et les rendre accessibles;

- expliciter ce qui favorise la santé mentale dans les comportements individuels et collectifs;

- inciter à la prise en charge personnelle de sa santé mentale;

- inciter à l'utilisation, au besoin, de ressources disponibles.

4. Le discours promotionnel

Le discours promotionnel doit véhiculer:

- une perception réaliste de la vie;

- des idées respectant des valeurs communes;

- des idées rejoignant les individus dans leur vécu;

- un ton émotionnel approprié à la situation exploitée;

- à partir d'une situation problématique:

  - plusieurs solutions;
  - différents éléments de solution;
  - plusieurs types de solution;

- des idées s'adressant à la plus grande partie de la population.

5. Facteurs de santé mentale

Trois regroupements de facteurs favorisant la santé mentale sont suggérés pour exploration:

- ceux liés à la compétence de soi ou du moi:

  - habilités à identifier ses problèmes dans leur dimension réelle;
  - capacité à ressentir ses émotions d'une manière appropriée à la situation;
  - capacité de penser en fonction des solutions alternatives;
  - capacité de juger de ses choix;
  - etc.

- ceux liés à l'environnement et à l'entourage:

  - qualités des relations interpersonnelles;
  - engagement social;
  - soutien social;
  - groupe d'entraide;

- capacité d'agir sur son environnement + capacité de profiter des avantages de son environnement;
- etc.

- ceux liés à l'adaptation et au changement:

  - information;
  - formation personnelle et sociale (éducation sexuelle, etc.);
  - capacité de traverser les étapes de la vie;
  - capacité d'accepter ce qui est;
  - etc.

6. Sujets, thèmes, objectifs, éléments du discours promotionnel

On retrouvera, dans les pages suivantes, à l'instar de l'Avis du C.S.M.Q.(1), une description sous forme de grille, de ces différents facteurs à travers des sujets, des thèmes, des objectifs, et des éléments de discours promotionnel.

Tous s'inspirent du même principe, à savoir que la conservation de la santé mentale repose sur l'exercice de l'autonomie individuelle. Par autonomie, on entend ici, cette démarche spontanée de faire soi-même ce que l'on est capable de faire et de demander de l'aide en cas de besoin.

Cet énoncé suggère à l'intervenante et à l'intervenant d'avoir un rôle d'incitateur auprès des citoyens et citoyennes à exercer d'abord leurs propres ressources, considérant qu'ils (elles) sont les premiers(es) agents(es) de leur santé mentale.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 1. Bien-être de l'individu et son épanouissement. THEME: L'individu influence lui-même sa santé mentale.	Informer les gens sur les multiples moyens dont ils disposent pour s'affirmer et se sentir bien dans leur peau, et sur leurs usages.	- les moyens: - les facultés intellectuelles: - raisonnement - jugement - mémoire - imagination - les sens: - la vue - le toucher - l'ouïe - l'odorat - le goût - les membres; - les fonctions motrices: - les mouvements - les déplacements - etc - la parole; - l'écriture; - la lecture; - les sentiments: - les joies - la tristesse - l'amabilité - etc - la personnalité - le tempérament - le caractère - l'originalité

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 1. Bien-être de l'individu et son épanouissement (suite) THEME: L'individu influence lui-même sa santé mentale (suite)	Informer les gens sur les multiples moyens dont ils disposent pour s'affirmer et se sentir bien dans leur peau, et sur leurs usages (suite)	- les talents; - les habiletés; - les aspirations; - etc. - les usages; - connaître son potentiel personnel et l'exercer: - développer et exercer une ou des compétence(s) (talents, habiletés, expériences, etc.). - reconnaître avec sérénité la limite de ses capacités; - faire les choses autrement plutôt que de se faire violence pour réussir; - évaluer ses performances en fonction de ses propres capacités et valeurs; - récupérer les aspects positifs de ses échecs et les réinvestir autrement; - faire les choses soi-même d'abord (ressources personnelles) et demander de l'aide si nécessaire (ressources extérieures); - être l'agente et l'agent de sa propre satisfaction de vivre: - en faisant plutôt qu'en achetant; - en personnalisant ses initiatives, son domicile, sa vie quotidienne.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 1. Bien-être de l'individu et son épanouissement (suite) THEME: L'individu influence lui-même sa santé mentale (suite)	Informer les gens sur les multiples moyens dont ils disposent pour s'affirmer et se sentir bien dans leur peau, et sur leurs usages (suite)	- profiter des moments de solitude et de calme: faire quelque chose avec soi-même; - exercer ses fonctions physiques: - sport - marche - danse - etc - savourer les plaisirs sensoriels: - plaisir de voir et d'être vu(e) - plaisir de goûter et d'être goûté(e) - plaisir de toucher et d'être touché(e) - plaisir de sentir et d'être senti(e) - plaisir d'entendre et d'être entendu(e) - formuler ses problèmes par la parole ou l'écriture permet de mieux les cerner et d'amorcer une solution.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 2. Prise en charge et participation THEME: La responsabilité individuelle et collective procure aux individus et aux groupes un sens de leur valeur et de leur appartenance, créant ainsi un impact positif sur la santé mentale de tous.	1. Faire prendre conscience de la grande satisfaction et de l'importance pour soi-même de se prendre en main. 2. Faire prendre conscience de la valeur de l'apport de chacun dans la société quelque soit son âge, son sexe, son métier, sa santé, son ethnie.	- apprendre des façons alternatives de solutionner un problème: - seul(e) - en groupe - personne(s) significative(s) - personne avec même expérience - une société saine évolue en fonction de l'influence suscitée par toutes les catégories de personnes qui la composent; - se regrouper dans le but d'améliorer la qualité de sa vie et d'influencer positivement la vie en société est normal et naturel; - contribuer activement à la vie en société dans: - son milieu familial (chacun sa part à faire) - son milieu de travail (syndicat) - son milieu de loisir (sport de groupe) - son milieu de quartier (groupe pour la promotion de la qualité de vie du quartier) - investir du temps et de l'énergie dans la connaissance et la protection de son environnement: - les plantes - les animaux - l'eau - l'air - etc

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 3. Relations interpersonnelles THEME: Les contacts sociaux influencent la santé mentale des individus	Faire prendre conscience que l'entourage peut constituer une ressource qui favorise l'estime de soi et la confiance en soi.	- voisinage, amitiés, familles, etc.: - les échanges d'idées et de façon de faire avec les autres favorisent l'exercice du jugement et de l'auto-critique, et une perception réaliste de soi et des autres. - un milieu familial sain: - rencontre les besoins individuels de ses membres; - rencontre les besoins maternels; - rencontre les besoins paternels; - rencontre les besoins des enfants; - rencontre les besoins du couple parental; - est à l'écoute des enfants; - les membres aiment y revenir et s'y "ressourcer"; - est ouvert sur l'extérieur; - implique les adolescents dans l'étude de la problématique familiale et dans le processus de solutions. - assumer sa sexualité: - interagir en fonction du caractère sexué de sa personne quelque soit son âge ou son étape de vie; - information sexologique adéquate des parents et des personnes significatives afin qu'ils puissent communiquer leur expérience de vie et leurs connaissances sur le sujet aux enfants;

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 3. Relations interpersonnelles (suite) THEME: Les contacts sociaux influencent la santé mentale des individus (suite)	Faire prendre conscience que l'entourage peut constituer une ressource qui favorise l'estime de soi et la confiance en soi (suite)	- éducation à la sexualité à l'école; - éliminer les stéréotypes liés au sexe. - intégration sociale: - s'affirmer avec: - son âge (étape de vie) - son sexe - sa compétence - ses aspirations - ses particularités - son ethnie - son style personnel de vie - etc. - développer et entretenir la cordialité: - inciter aux échanges entre les membres d'une même collectivité, et entre ceux des différentes collectivités.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 4. Développement de l'enfant et vie familiale **THEME:** La croissance harmonieuse de l'enfant dépend de la qualité du développement de ses ressources personnelles.	1. Faciliter chez l'enfant le développement de ses propres ressources.	Ressources de l'enfant: - intellectuelles: - raisonnement - jugement - mémoire - imagination - sensorielles: - oufe - vue - odorat - toucher - audition - locomotrices: - membres - sens de l'équilibre - adresse - psycho-affectives: - tempérament - caractère - amabilité - douceur - etc. - talents; - habiletés; - langage; - etc.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 4. Développement de l'enfant et vie familiale (suite) THEME: La croissance harmonieuse de l'enfant dépend de la qualité du développement de ses ressources personnelles (suite)	1. Faciliter chez l'enfant le développement de ses propres ressources (suite)	- les ressources de l'enfant se développent par leur exercice, via: - le jeu; - l'exploration de son milieu (espace, forme, couleur, etc.). - les échanges avec: - les adultes - les autres enfants - fratrie - la satisfaction dans la réponse à ses besoins: - biologiques - psychologiques - de socialisation - affectifs - autres - la débrouillardise; - la prise d'initiative; - la facilité de communication: - langage - dessins - la recherche - l'acquisition et l'utilisation des connaissances - la créativité - la prise de décision - les choix - l'orientation spatiale - le sport - le bricolage - etc.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 4. Développement de l'enfant et vie familiale (suite) THEME: La croissance harmonieuse de l'enfant dépend de la qualité du développement de ses ressources personnelles (suite)	1. Faciliter chez l'enfant le développement de ses propres ressources (suite) 2. Informer les parents et les autres agents de développement de l'enfant, sur les moyens de faciliter le développement de ses ressources personnelles.	- leur développement harmonieux requiert la nécessité d'éliminer les stéréotypes liés au sexe; - elles prennent de la valeur pour l'enfant lorsqu'elles sont mises à contribution dans des activités familiales et avec des adultes; - la compétence parentale et celle des intervenants est favorisée par: - des connaissances sur: - les fonctions biologiques de l'enfant; - sa psychologie: - ses fonctions intellectuelles - ses traits de personnalité - ses comportements socio-affectifs - etc - une disponibilité: - physique optimale: pour pouvoir faire des choses avec l'enfant, le faire participer, être témoin de son évolution; - psychologique optimale: pour se situer à son niveau de compréhension tant dans l'écoute, que dans l'échange verbal.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 4. Développement de l'enfant et vie familiale (suite) THEME: La croissance harmonieuse de l'enfant dépend de la qualité du développement de ses ressources personnelles (suite)	2. Informer les parents et les autres agents de développement de l'enfant, sur les moyens de faciliter le développement de ses ressources personnelles (suite)	- des qualités telles: - la générosité - la tendresse - l'amabilité - l'humilité - la fermeté - la constance - la conérence - la sérénité - l'humour - la tolérance - la patience - la stabilité - un mode de vie qui facilite l'affirmation individuelle de chacun, inspirant ainsi le processus d'affirmation des enfants; - un milieu familial sain (cf. plus haut, p. 9). - valoriser l'effort avant/au lieu de la performance.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 5. Insertion sociale **THEME**: L'appartenance à un milieu de vie et à un groupe facilite la conservation, la correction des problèmes et la récupération de la santé mentale.	1. -Favoriser l'insertion sociale de tout individu sain mentalement; 2. -Préserver celle des personnes qui souffrent de problèmes d'ordre mental ou psychosocial; 3. -Faciliter la réinsertion sociale de celles qui relèvent de ce type de problèmes.	- incitation à un processus actif et dynamique d'intégration dans différents milieux: - d'enfants adoptés(es); - d'enfants de foyers brisés; - de parents de foyers brisés; - de jeunes à l'école: - primaire - secondaire - collégiale (CEGEP) - université - d'enfants ayant fugué ; - dans milieu du travail; - d'alcooliques et toxicomanes; - de malades mentaux(les); - d'ex-malades mentaux(les); - d'handicapés(es) physiques; - de personnes en deuil; - de personnes ayant faits des tentatives suicidaires; - de malades pouvant être soignés(es) à domicile; - de prisonniers(ères); - de victimes d'agression; - autres.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 5. Insertion sociale (suite) THEME: L'appartenance à un milieu de vie et à un groupe facilite la conservation, la correction des problèmes et la récupération de la santé mentale (suite)	1. -Favoriser l'insertion sociale de tout individu sain mentalement; (suite) 2. -Préserver celle des personnes qui souffrent de problèmes d'ordre mental ou psychosocial; (suite) 3. -Faciliter la réinsertion sociale de celles qui relèvent de ce type de problèmes. (suite)	- abolition des préjugés relativement aux personnes qui souffrent ou ont soufferts d'un handicap: - tolérance; - compréhension; - support. - solutions favorisant l'insertion sociale: - processus d'intégration des immigrés(es); - processus de relocalisation des chômeurs et des chômeuses - etc. - affirmation du désir des handicapés(es), par eux(elles)-mêmes, de s'intégrer socialement: - information sur ressources existantes; - motivation personnelle.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 6. Le stress **THEME**: Il est profitable d'apprendre des façons efficaces de faire face aux différentes sources de stress.	1. - Fournir des connaissances sur le phénomène du stress. 2. - Amener les individus à considérer leurs besoins malgré les sources de difficultés et de stress.	- le stress diminue lorsque l'on apporte une solution aux problèmes qui l'engendrent: - recherche de solutions alternatives; - recherche du plaisir et de la satisfaction à travers les actes quotidiens. - le stress est souvent le signe qu'une situation confuse qui se perpétue, que les objectifs visés sont démesurés par rapport aux moyens, que les initiatives ne correspondent pas aux aspirations, désirs ou volontés réels de l'individu, que les conditions de travail sont pernicieuses, etc... - prendre le temps de s'arrêter et de faire le point sur ce qui se passe afin de: soit corriger, soit voir les choses telles qu'elles sont, soit agir autrement; - avoir le contrôle sur sa propre participation à un événement; - être bien informé sur ce qui se passe dans le cadre de sa participation; - bien identifier ses objectifs, ses besoins, ses buts; - loisir; - relaxation; - humour.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières. THEME: Toutes les situations de la vie, même les plus difficiles, peuvent être l'occasion de s'adapter positivement, dans le sens du bien-être.	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu. 2. Les informer sur ce que l'on connaît à propos des situations de crise. 3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations.	

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) a) Les changements dans la vie	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu (suite) 2. Les informer sur ce que l'on connaît à propos des situations de crise (suite) 3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations (suite)	- adaptation active: - âge: - savoir vivre au jour le jour fait apprécier les avantages de son âge; - vivre au contact des personnes âgées permet l'apprentissage sans surprise de la vieillesse; - les personnes âgées peuvent témoigner de leurs expériences, fournir leurs conseils, inspirer par leur sagesse. - maladie: - rechercher la nature du problème contribue à le dédramatiser; - réagir en fonction de la résolution du problème: - ressources personnelles; - collaboration professionnelle; - savoir vivre avec les séquelles temporaires ou permanentes. - retraite: - demeurer actif(ve); - demeurer en contact social (éviter l'isolement); - savoir profiter de moments de solitude: - lecture - écriture - réflexions - hobby

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) a) Les changements dans la vie (suite)	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu (suite) 2. Les informer sur ce que l'on connaît à propos des situations de crise (suite) 3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations (suite)	- profiter de programme préparatoire à la retraite; - intégrer un Club de l'âge d'or favorisant la participation active des personnes âgées ou à la retraite, à l'organisation des activités. - appréciation réaliste des événements: ex: mariage (ou vie conjointe), naissance: - n'apportent pas que de la joie; - peuvent bousculer les habitudes de vie des autres membres de la famille; - virage personnel positif; ex.: - deuil - divorce - échec professionnel - demeurer conscient(e) de ses propres ressources; - maintien de l'insertion sociale; - peut-être l'occasion d'une réévaluation et d'une réorientation personnelle positive.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) b) . adolescence	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu (suite) 2. Les informer sur ce que l'on connaît à propos des situations de crise (suite) 3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations (suite)	- favoriser dans les milieux familial, scolaire et social, l'apprentissage par l'exercice pratique et intégré des ressources personnelles des adolescents(es) dont les acquis furent développés au cours de l'enfance (cf. p. 11) - programme scolaire favorisant: - l'exercice (actif) des facultés intellectuelles; - le développement et l'exercice des talents et des habiletés; - etc. - milieu social favorisant l'intégration des futurs adultes dans la vie en société: - intégration des jeunes dans les différentes sphères d'activités de la société: - politique - économique - juridique - sanitaire - psychosociale - travail - etc. - communiquer entre parents et adolescents favorise: - la connaissance mutuelle; - la dédramatisation des problématiques; - l'expression des besoins mutuels: les adolescents ont besoin des parents et vice-versa.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) c) La périnatalité	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu (suite) 2. Les informer sur ce que l'on connait à propos des situations de crise (suite) 3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations (suite)	La maternité: - informer la mère sur les saines habitudes alimentaires et comportementales qui favorisent son confort et qui ont des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale du "bébé"; - promouvoir chez la mère, le maintien ou le développement de contacts sociaux; - la mère devrait s'assurer de la disponibilité d'une aide après l'accouchement; - inciter la mère à une participation active à l'accouchement de son enfant et faciliter cette participation; - promouvoir l'allaitement maternel et le faciliter dans les lieux d'accouchement; - faciliter chez la mère la compréhension des réactions biologiques, psychologiques et sociales du nourrisson pour pouvoir agir et réagir personnellement dans son développement. La paternité: - promouvoir l'exercice de la paternité à partir du début de la grossesse: développement d'une paternité personnalisée à l'enfant à venir; - promouvoir auprès du futur père, une participation active et dynamique au processus d'accouchement; - compréhension des réactions biologiques et psychologiques de l'enfant;

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) c) La périnatalité (suite)	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu (suite) 2. Les informer sur ce que l'on connaît à propos des situations de crise (suite) 3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations (suite)	- compréhension de ses propres réactions en tant que conjoint et père; - connaissance du processus de grossesse et d'accouchement; - support et collaboration à la mère tout le long du processus de l'accouchement et après; - connaissance des soins à donner à l'enfant après la naissance en rapport avec sa santé et son développement.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) d) La déficience mentale	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu (suite) 2. Les informer sur ce que l'on connaît à propos des situations de crise (suite) 3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations (suite)	- informations à l'adresse de la population: - les déficients(es) mentaux(les) sont des personnes en bonne santé; - dans la plupart des cas, aucun processus actif n'accentue leur handicap; - dans beaucoup de cas, ils/elles, sont en mesure d'améliorer leur situation; - cette amélioration dépend de la qualité du support social et éducationnel qu'ils reçoivent. - promouvoir la création de programme facilitant: - la récupération des éléments perdus ou détériorés de leur autonomie individuelle; - l'acquisition de nouveaux éléments d'autonomie individuelle. - promouvoir l'occupation par les déficients(es) mentaux(les) de la place à laquelle ils(elles) ont droit: - dans la famille; - dans le milieu scolaire; - dans le milieu social; - dans le milieu de travail.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL

SUJET: 7. Problématiques particulières (suite)
 	
e) Le travail
	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu (suite)
	
	2. Les informer sur ce que l'on connaît à propos des situations de crise (suite)
	
	3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations (suite)
		- promotion auprès des employeurs et des employés(es) des facteurs liés au travail favorisant la santé mentale des travailleurs et travailleuses:
		
		- l'utilisation des habiletés → compétence;
		- l'utilisation des facultés intellectuelles:
		  - jugement
		  - raisonnement
		  - mémoire
		  - imagination
		- information quant à la forme et au contenu de la tâche;
		- information quant au résultat de l'exécution de la tâche;
		- rythme humain;
		- participation du travailleur et de la travailleuse au processus de décision les concernant;
		- respect de l'individualité;
		- qualité de vie au travail;
		- apprentissage à une tâche;
		- qualité des contacts:
		  - employés(es)-employeurs
		  - employés(es)-employés(es)
		- qualité des communications;
		- influence de l'individu sur sa tâche:
		
		- appui social:
		  - collègues
		  - employeur
		  - collectivité

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) e) Le travail (suite)	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu (suite) 2. Les informer sur ce que l'on connaît à propos des situations de crise (suite) 3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations (suite)	- sensibilisation des employeurs et des employés(es) à propos des facteurs de risque liés au travail, défavorisant la santé mentale des travailleurs et travailleuses: - carences dans le style de direction; - carences dans la cohésion des groupes; - carences dans la participation des travailleurs et travailleuses; - carence dans le système de rémunération; - carence dans les régimes de congés; - l'instabilité du travail-tâche; - l'insécurité de la tâche; - troubles dans les communications; - conditions de travail non adaptées: à: - femmes enceintes à: - handicapés(es) - autres - surcharge mentale (surutilisation des facultés intellectuelles); - décharge mentale (sous-utilisation des facultés intellectuelles); - les responsabilités nulles ou banales; - l'isolement; - les facteurs ergonomiques inadéquats: - rythme d'exécution imposé par la machine; - tâches répétitives, monotones; - etc.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) e) Le travail (suite)	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu (suite) 2. Les informer sur ce que l'on connaît à propos des situations de crise (suite) 3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations (suite)	- moyens à la disposition du travailleur et de la travailleuse pour conserver leur santé mentale au travail: - connaissance des facteurs décrits plus haut; - ressources personnelles; - contribution de l'employeur; - contribution du syndicat et des collègues; - changement de tâche ou de travail; - services d'aide publics et privés. - mesures préventives: - promouvoir de saines conditions de travail; - promouvoir de saines manières de travailler; - identifier les risques psychosociaux en même temps que les autres risques ou interpréter les risques dans leur dimension psychosociale; - sensibiliser les employeurs et les employés(es) à propos de ces risques; - proposer des solutions ponctuelles et permanentes.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) f) L'hospitalisation	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu (suite) 2. Les informer sur ce que l'on connaît à propos des situations de crise (suite) 3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations (suite)	- humanisation des soins: - milieu et conditions de séjour adaptés à: - l'âge des bénéficiaires; - la nature du problème de santé. - contacts professionnels(les)-bénéficiaires visant: - à informer le(la) bénéficiaire sur la nature: - des examens - du diagnostic - du traitement - du pronostic en tenant compte de son niveau de compréhension. - faire participer activement le(la) bénéficiaire dans le processus de correction de son problème de santé. - maintien de l'insertion sociale du-de la bénéficiaire en favorisant les contacts, en cours d'hospitalisation, avec entourage naturel et social: - membres de la famille; - amis(es); - collègues de travail; - etc. - réintégration sociale en favorisant le retour progressif: - dans la famille; - à l'école; - dans milieu de travail; - etc.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) g) La scolarisation	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu (suite) 2. Les informer sur ce que l'on connaît à propos des situations de crise (suite) 3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations (suite)	- alphabétisation: - reconnaître et promouvoir l'alphabétisation comme un moyen important d'affirmation personnelle et d'exercice de son autonomie dans la vie d'aujourd'hui. - programmes scolaires favorisant l'acquisition et l'exercice des ressources personnelles (cf. p. 21) essentielles au développement de l'autonomie individuelle; - programmes scolaires favorisant l'acquisition et le respect des valeurs individuelles et collectives: - morales-individuelles - morales-sociales - socio-politiques - socio-économiques - socio-culturelles - spirituelles - etc - programmes scolaires permettant d'acquérir une bonne qualité d'usage de la langue maternelle, considérée ici comme mode d'expression privilégiée de la pensée de la plupart des individus; - influence du milieu scolaire et des éducatrices et éducateurs sur la santé mentale des élèves: - organisation humaine - organisation matérielle - rôles de guide dans l'apprentissage de la vie et dans l'acquisition de la connaissance - rôle d'agent de développement des ressources personnelles des élèves.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
<u>SUJET</u>: 7. Problématiques particulières (suite) h) Les habitudes de vie	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu (suite) 2. Les informer sur ce que l'on connaît à propos des situations de crise (suite) 3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations (suite)	- chacun(e) crée ses propres habitudes de vie, en a le contrôle et a le pouvoir de les modifier pour son mieux-être; - des habitudes saines de vie sont des signes d'autonomie: - bonne gestion de son quotidien < le jour / la nuit - conditionnement physique; - manière saine de travailler; - etc. - il existe des alternatives positives à la consommation abusive des aliments, du tabac, de l'alcool et des autres drogues: - le développement et l'exercice d'un talent, d'une habileté, d'un goût, etc.; - contacts sociaux valorisants; - exploration d'une autre source de plaisir.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
<u>SUJET</u>: 7. Problématiques particulières (suite) i) Les loisirs	1. Faire prendre conscience aux gens de l'occurence de situations particulières, parfois difficiles, rarement exclusives, dans la vie de tout individu (suite) 2. Les informer sur ce que l'on connaît à propos des situations de crise (suite) 3. Les informer sur différentes manières de faire face à ces situations (suite)	- le jeu plaît et satisfait à tout âge; - l'exercice physique le plus satisfaisant se situe dans un contexte où le plaisir ressenti de la bonne forme est le principal stimulant à sa poursuite; - activités culturelles: - en spectateur(trice); - avec participation: - théâtre - musique - lecture-écriture - peinture - audio-visuel - etc.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) j) L'éducation à la sexualité	4. Favoriser chez l'enfant l'adaptation sereine aux changements pubertaires.	- information et exercice de réflexion sur les: - changements physiques: - caractères sexuels secondaires; - formes du corps - changements psychologiques: - passe-temps différents; - loisirs différents; - intérêts différents; - modes de relation différents; - éveil sexuel (désir-rapprochement). - changements affectifs: - amitiés différentes; - réactions différentes aux mêmes problèmes. - le phénomène de reproduction: - fécondité: - érection; - éjaculation. - fertilité: - menstruation; - ovulation.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) j) L'éducation à la sexualité (suite)	5. Faciliter chez l'enfant la reconnaissance des similitudes et des particularités manifestées par les garçons et les filles.	- caractéristiques: - physiques: - caractères sexuels secondaires; - forme du corps; - forme des gestes; - etc. - psychologiques: - manière de penser; - manière de voir la vie; - manière de réagir face aux problèmes. - affectives: - tristesse; - joie; - sentiment; - amitiés. - privilèges liés à la sexualité: Filles: - maternité - autres Garçons: - force musculaire - autres

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) j) L'éducation à la sexualité (suite)	5. Faciliter chez l'enfant la reconnaissance des similitudes et des particularités manifestées par les garçons et les filles. (suite)	- activités suggérées: - séance d'expression corporelle; - biologie: séance d'information audio-visuelle - échange verbal: - souvenirs; - relations actuelles: - amis - fratrie - intérêt par rapport aux objets de consommation: fille et garçon - privilèges - liés au sexe - culturels
	6. Faciliter la découverte des rôles sociaux liés au caractère sexuel des individus, des normes, des valeurs et des stéréotypes qui s'y rattachent.	- rôles sociaux: - dans la famille; - à l'école; - dans milieu social; - dans le sport; - commerce de la sexualité: - prostitution; - proxénétisme; - pornographie; - publicité; - etc.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) j) L'éducation à la sexualité (suite)	6. Faciliter la découverte des rôles sociaux liés au caractère sexuel des individus, des normes, des valeurs et des stéréotypes qui s'y rattachent. (suite)	- privilèges liés au sexe; - étude d'annonces de films; - dans les journaux - sur les affiches - étude des étagères de revues; - étude des annonces publicitaires; - échanges sur éléments de la vie quotidienne.
	7. Faciliter chez l'enfant, l'observation des caractères sexués de ses relations avec les autres.	- un garçon agit en garçon; - une fille agit en fille; - éveil sexuel (désir-rapprochement); - particularités: - garçon par rapport à garçon; - fille par rapport à fille; - fille par rapport à garçon; - garçon par rapport à fille. - activités suggérées: - danses: avec → partenaires - sports: échanges entre → partenaires / adversaires - chicanes improvisées: [-entre filles, -entre garçons, -mixtes]

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) J) L'éducation à la sexualité (suite)	7. Faciliter chez l'enfant, l'observation des caractères sexués de ses relations avec les autres (suite)	En général: - informer les enfants qu'une des fonctions naturelles directement en rapport avec la différence des sexes est de faire des petits qui assurent leur continuité - informer les jeunes que dès que leur corps est capable de produire des érections et des menstruations, il est capable de reproduire des enfants.

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) k) Les personnes âgées	8. Faciliter le maintien de l'autonomie.	- exercice des facultés intellectuelles: - jugement; - raisonnement; - mémoire; - imagination. Moyens: - contacts sociaux - échanges verbaux - lecture - écriture - art-artisanat - travail - organisation par elles-mêmes de leur quotidien - etc. - exercice des fonctions physiques: - entretien par elles-mêmes de leur affaires personnelles; - sport-jeux adaptés: - marche - ski - patin - etc... - déplacements.

. . .

SUJETS ET THEMES	OBJECTIFS PROMOTIONNELS	ELEMENTS DU DISCOURS PROMOTIONNEL
SUJET: 7. Problématiques particulières (suite) k) Les personnes âgées (suite)	9. Faciliter le maintien de l'insertion social.	- milieu le plus naturel possible: - domicile; - chez un membre de leur famille; - foyer ou centre d'accueil de leur paroisse - multiplier contacts avec: - enfants; - adolescents. - bénéficier de leurs conseils: de leur expérience de leur sagesse - définir leur rôle social rôle politique
	10. Faciliter un minimum d'indépendance économique.	- revenu suffisant à leurs besoins; - budget adapté à leur condition.

Conclusion

Ce document n'a pas la prétention d'être exhaustif, ni exclusif. Il est souhaitable, en effet, que la réflexion qu'il est susceptible de susciter en engendre des versions améliorées et plus complètes.

Son élaboration a provoqué de l'enthousiasme chez les auteurs et les collaborateurs. Ceci est attribuable en grande partie au fait que son contenu dépend moins d'opinions ou de recensions de documents scientifiques que d'échanges d'information entre intervenants concernés quotidiennement par la santé mentale.

Nous considérons que la promotion de la santé mentale constitue un des éléments d'un programme d'information de masse. Nous croyons qu'un tel programme doit être alimenter en quelques sortes par la connaissance en besoins d'information de la population sur le sujet. C'est pourquoi, le présent guide peut constituer un instrument de travail permettant aux intervenants de percevoir ces besoins au niveau de leur clientèle et de les communiquer au niveau provincial avec toutes leurs caractéristiques locales et régionales.

Cet instrument devrait permettre aussi aux instances locales et régionales d'élaborer les méthodes de promotion ou les moyens pédagogiques les plus aptes à communiquer efficacement les messages.

LISTE DES AUTEURS ET COLLABORATEURS

Auteurs:

Mmes:	Christiane Morin-Blanchet	- DSC-Haut-Richelieu
	France Fréchette-Duchesne	- O.I.I.Q.
	Louise Gagné	- CSS - Québec
	Michèle Vigeoz	- CLSC - Secteur St-Léonard
MM.:	Louis Beaupré	- MAS
	Marc Grenier	- MAS

Collaborateurs:

Mmes:	Colombe Arsenault	- CLSC - Basse ville
	Denise Béliveau	- DSC - Verdun
	Chantal Perrault	- DSC - Maisonneuve-Rosemont
	Andrée Quenneville	- DSC - CH de l'Enfant-Jésus
MM.:	Denis Beausoleil	- CLSC - de la Côte-Nord
	Jacquelin Cossette	- DSC - Rouyn-Noranda
	José Mongeau	- CLSC - Samuel de Champlain
	Bertrand Olivier	- CLSC - Grande Vallée
	Luc Ricard	- DSC - HD - Rivière-du-Loup
	Luc Lewis	- CLSC - Farnham
	André Tétreault	- CLSC - Rivières-des-Prairies

Un remerciement est adressé à toutes ces personnes pour leur collaboration fort appréciée.

BIBLIOGRAPHIE

Les lecteurs et les lectrices sont priés-es de ne pas considérer cette bibliographie comme exhaustive. Elle ne constitue que des suggestions de lectures qui elles-mêmes s'inspirent et en suggèrent d'autres.

1. Avis pour un programme d'information de masse en santé mentale. Comité de la santé mentale du Québec, Ministère des Affaires sociales, Québec 1981.

2. Programmes de promotion de la santé du MAS: 1978-83; regard critique sur la pertinence. Service de l'évaluation des programmes de santé, MAS, 1984.

3. Eléments pour une approche préventive en santé mentale communautaire. Comité consultatif en santé mentale communautaire. Association des directeurs de départements de santé communautaire, Québec 1983.

4. Santé et Bien-être sur les lieux de travail. Rapport d'un groupe de travail de l'O.M.S., Prague 1979.

5. La santé mentale dans l'industrie. Bulletin de l'O.M.S., 1955, 13, 551-559.

6. Prévention et promotion de la santé mentale. Naomi Rae Grant. Conceptions contemporaines de la santé mentale. Québec 1983.

7. The Fathers (Not de Mothers): Their Importance and Influence with Infants and Young Children. Felton Earls. Psychiatry, vol. 39, August 1976.

8. Pregnancy and Psychological Preparation for Parenthood. Dr Fred Tudiver. Canadian Family Physician, vol. 28, sept. 1982.

9. Quoi de neuf en périnatalité? Dr Madeleine Blanchet, Louise Guyon et Madeleine Levasseur. Le médecin du Québec, juin 1979.

10. Accoucher ou se faire accoucher. Association pour la santé publique du Québec, 1980.

11. Comment le nouveau-né crée la mère. Dr Jean-Pierre Boyer. Psychologie, no 144, fév. 82.

12. L'art d'être parents et l'hygiène mentale. Dumas Maugile. Le médecin du Québec, sept. 78, vol. 13, no 9.

13. Périnatalité, Bilan et prospective. Carrefour des Affaires sociales, vol. 2, Edition spéciale, sept. 80.

14. Etre père, une perspective menaçante? Etude de la perception du rôle de père chez des maris dont la femme est enceinte pour la première fois et chez des maris dont la femme ne l'a jamais été. L. Dunsky. Psychologie médicale, 1977, 9, 8, 1485-1490.

15. Les recommandations de Thistletown. A propos du rapport Celdic "Un million d'enfants". Santé mentale au Canada, vol. 27, no 2, juin 1979.

16. La santé mentale des adolescents et des jeunes. O.M.S., rapport sur une conférence technique, Stockholm, juin 1969. 1971.

17. Development of Mental Health in Infancy; NIMH Science Monographs 3. Mary Blehar, Ph.D., U.S. Dept. of Health and Human Services, 1980.

18. L'enfant en péril. Rapport du Comité sénatorial permanent de la santé, du bien-être et des sciences. Canada 1980.

19. Santé mentale et développement psychosocial de l'enfant. Rapport d'un Comité d'experts de l'O.M.S. 1977.

20. Développement de la santé mentale des enfants à l'école. Santé mentale au Canada. Vol. 27, no 3, sept. 79.

21. Children in Divorce, Custody and Access Situation: The Contribution of the Mental Health Professionnal. Stuart Fine. Child Psychology and Psychiatry, vol. 21, no 4, oct. 80.

22. Quand on a des tout-petits. Lyse Chartrand, Raymond Carrier: Fédération des Unions de famille et Comité de la protection de la jeunesse, Québec.

23. Education à la sexualité. Programme d'études primaires et secondaires. Document de travail. Ministère de l'Education. Québec, 1982.

24. Life Stress and Illness: A Systems Approach. Can. Fam. Physician, vol. 29: March 1983.

25. Faire face...aux problèmes de la vie professionnelle. Association canadienne pour la santé mentale.

26. Réapprendre le vieillissement. Carrefour des Affaires sociales, vol. 5, no 2.

27. La gérontologie sociale. Carrefour des Affaires sociales, vol. 5, no 2.

28. L'Union médicale du Canada. Spécial Gériatrie, vol. 108, fév. 1979, no 2.

29. A part...égale. L'intégration sociale des personnes handicapées: un défi pour tous. OPHQ. Ministère des Communications. Québec, 1984.

30. La sexualité: vécu et opinions d'un groupe de jeunes. Camille Messier. Comité de la protection de la jeunesse. Ministère de la Justice. Québec, 1982.

31. Pour une politique de prévention en santé mentale à l'intention des personnes âgées. Direction générale de la santé. M.A.S., Québec, 1982.

32. L'enfant d'âge préscolaire. Guide de rencontres de parents sur la relation parent-enfant. Monique Boissonneault, Comité de la protection de la jeunesse. Ministère de la Justice, Québec, 1983.

33. Les indicateurs de santé mentale. Viviane Kovess. Unité de recherche psychosociale, C.H. Douglas et Ministère des Affaires sociales, Québec, juillet 1982.

34. La prévention dans le domaine de la santé mentale. Comité de la santé mentale du Québec. MAS, Québec, sept. 1973.

35. Habitudes de vie et de santé. Revue de la recherche. Evaluation des programmes. MAS, Québec, 1983.

36. La santé mentale. Carrefour des Affaires sociales, vol. 3, no 1.

37. Rapport gouvernemental canadien sur le vieillissement, 1982.

38. Les conditions de vie des gens âgés à domicile. Evaluation des programmes. MAS, 1983.

39. La prévention primaire en santé mentale: projet pour une stratégie d'intervention. Denys Bernier. Hôtel-Dieu de Lévis, 1982.

40. L'Association canadienne pour la santé mentale diffuse de nombreux dépliants à caractère préventif.

41. La santé mentale, une dimension de la santé globale. Les dossiers du DSC du Centre hospitalier de Verdun, mai 1984, vol. 2, no 1.

42. Prévention en santé mentale. Bibliographie annotée. Service de l'audio-visuel, Hôpital Rivière-des-Prairies, avril 1984.